

ちょっとひと手間♪ 朝食メニュー

(COOKPADから引用)

脳のエネルギーになる炭水化物（ご飯・パン）だけではなく、体温を上げてくれるたんぱく質がとれるレシピです。時間に余裕のある朝に、ぜひお試しあれ。

朝食3分♪豆腐のつけ飯

材料

- ご飯 お茶碗一杯分
- かつお節 適量
- 刻みネギ 適量
- めんつゆ 適量
- 絹ごし豆腐 四分の一丁(70~100g)



手順

- 豆腐をキッチンペーパーに包んで、電子レンジでチンする
- あとはご飯に豆腐を適当に崩して乗せて、かつお節、刻みネギ、めんつゆを好みの量でかけたら出来上がり！！

コツ、ポイント

豆腐の味が濃い方がオススメです。

作業3分パンフディング

材料(グラタン皿1つ分)

- 食パン 2枚
- 卵 1個
- 牛乳 150ml
- 砂糖 大さじ1~3
- バニラエッセンス 数滴 (あれば)
- お好みの具材(バナナ、リンゴ、レーズン、チョコレートなど)



手順

- 卵に砂糖、牛乳、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる
- パンをちぎってレンジ、オープンOKな皿へ。具材を混ぜるときはこの時一緒に。
- 1の卵液を2にかける。
- 500Wのレンジで4分の後、オープントースターで5分。時間はお好みで調節してサクサクにもフワフワにもできます。
- シナモンシュガーやメープルシロップ、はちみつなどをお好みでかける。

※手順3までを前夜に済ませて冷蔵庫に置いておくと、朝は加熱するだけでOK！

この他にも、手軽なメニューがたくさん。

よければ参考にしてくださいね！

QUIZ de CHECK

クイズでチェック

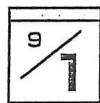
9月1日
防災の日



「災害」も「救急」も、いつ、誰の身に起こるか分かりません。ふだんから関心を持って過ごすことが、命を守る第一歩です。

1 9月1日「防災の日」の由来となったのは？

- ①関東大震災
- ②第二次世界大戦
- ③東京オリンピック



1923(大正12)年9月1日、関東大震災が発生。死者・行方不明者10万5000人以上の大きな被害をもたらした災害を忘れず、防災意識を高めるために、防災の日が定められました。



答：①

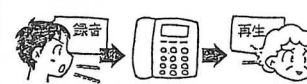
2 「171」は、何のための電話番号？

- ①犯罪の通報
- ②火災の通報
- ③災害時の伝言

171



171は、災害時に電話がつながりにくくなった地域に提供される、NTTの伝言サービスで、伝言の録音と再生ができます。家族の安否を確認するのに役立ちます。



答：③

3 「備えあれば憂いなし」が意味することは？

- ①災害は、いつ起こるか分からない。
- ②災害に備えておくことは重要。
- ③備えていても、災害は起こるものだ。

備えあれば...?

日本は、地震・津波、台風など、自然災害の多い国です。いつ起こるか分からない災害に備え、日ごろから準備しておくことは、とても重要です。



答：②

保健室より

夏休み中に、歯科や視力の治療のため病院へ行った人は、治療報告書を保健室まで提出してくださいね